

HIDY PÁLNÉ–LACHATA ISTVÁN

A NYUGDÍJASOK NÉPFŐISKOLÁJA

Az egri népfőiskolai kurzus tapasztalatai, tanulságai

RESÜME: (*"Der Zeit muly man einen Sinn geben..."*) Der sich aus vielen Faktoren (biologischer, sozialer, psychischer, usw.) zusammensetzender Prozely der Veralterung ist Trager vieler persönlichen und gesellschaftleichen Probleme. Gleichzeitig sind die Faktoren des Altwerdens in vielen Hinsichten beeinfluybar und lenkbar. Den vielen Kippen des Altseins kann man ausweichen, wenn sich die Person auf dieses mit Selbsterziehung bewulyt vorbereitet.

Diese Vorbereitungen können Fachleute, die sich dazu berufen fühlen, vereinfachen, und auch solche Gruppen, in denen die Selbsthilfe und die Hilfe der Anderen zur Geltung kommt. Die emotionale Unterstützung in diesen Kleingruppen und die in diesen bewulyt angewandte Tätigkeitssysteme verlangsamen den physischen und geistigen Abban der alten Leute.

Diese Arbeit arufalyt – mit kurzer Erwahnunbg der Organisation, der inhaltlichen und methodischen Fragen – die theoretischen und praktischen Erdiesem Grund organisierten Kurses, der schon seit zwei Jahren funktioniert.

"Az időnek tartalmat kell adni"

Nem könnyű és nem is jó dolog megöregedni. Egyetlen korban, egyetlen civilizációban sem. Kiélezett társadalmi konfliktusok, eluralkodó farkastörvények, minden korosztályt sújtó létbizonytalan-

ságok idején pedig különösen nem az. Ilyenkor még könnyebb védtelenné válni, perifériára szorulni, az emberi önzés, az emberi bűnök prédájává válni.

Ahogy a problémák, úgy az időskorúakkal kapcsolatos feladatok is rendkívül sokfélék és összetettek. Az emberhez méltó, kiegyensúlyozott és harmonikus időskor megteremtéséért vívott egyéni és társadalmi méretű küzdelemben megvan a feladata a szociálpolitikának, egészségügynek és a közművelődésnek éppen úgy, mint maguknak az idős embereknek.

A tanítás és tanulás, nevelés és önnevelés feladat és funkciórendszeréről való gondoskodásunk határai sajnos még mindig sok esetben lezárulnak a felnőttkor, a társadalmi aktivitás, "hasznosság" életkorának határaival. Nagy mulasztás és lemaradás ez, hazai feladatainkhoz képest is, a nemzetközi gyakorlatról, ilyen vonatkozású tapasztalatokról nem is beszélve.

Sajnálatos tény, mert a kultúrának, művelődésnek és mindannak, ami társadalmi és formai vonatkozásban e fogalmakba alig összegezhető gazdagsággal sűrűsödik, az időskorban is megvannak a maga sajátos feladatai és funkciói.

Közművelődési intézményeink sokat tesznek az idős emberekért. Jól működő nyugdíjas klubok, szaporodó regionális és országos szintű nagy rendezvények "Ki mit tud"-ok, művészeti bemutatók jelzik, hogy ez a korosztály igényli a vele való törődést, hogy sokszor érdeklődőbbek, nyitottabbak és a kapottakért hálásabbak mint a fiatalabb generációk.

A pozitív tapasztalatok, példaként állítható kezdeményezések és törekvések mögött legtöbbször egy-egy érzelmileg és morálisan elkötelezett "megszállott" orvos, népművelő, vagy szociális munkás áll, akik a híradás, tapasztalatátadás igénye és lehetősége nélkül, csendben, elszigetelten végzik munkájukat. Nagy veszteség, hogy ezek a tapasztalatok nem kapnak publicitást, hogy elméletileg és módszertanilag feldolgozatlanok maradnak és így nem jutnak, nem juthatnak el azokhoz, akik továbbvivői, terjesztői lehetnének a már kipróbált és megharcolt jó ötleteknek, kezdeményezéseknek.

Ezek a tények ösztönöztek bennünket arra, hogy saját tapasztalataink elméleti és gyakorlati tanulságait összegezzük és megfogalmazzuk.

Az öregség, a megöregedés összetett, sok tényezőes folyamat. Biológiai, szociális és pszichés változások egymás által meghatáro-

zott rendszere. Kétségbevonhatatlan igazság, hogy az ember időskori arculata korábbi élete által meghatározott. A változások irányát, mértékét és tempóját döntő mértékben befolyásolják az egyéni életút korábbi történései és jellemzői. Ez a megállapítás mind biológiai, fiziológiai, mind a személyiségbeli és magatartásbeli változásokat tekintve igaz. Ebből következik, hogy a megöregedés folyamatai sok vonatkozásban irányíthatók és befolyásolhatók, hogy az ember sokat tehet időskori kondícióinak, teljesítőképességének, személyiségbeli jellemzőinek megőrzéséért, az involúciós folyamatok lassításáért. Az öregkor sok-sok buktatója kikerülhető, ha az egyén tudatosan készül erre, ha ebben a nagyon összetett és néha igen nehéz önnevelő munkában arra hivatott szakemberek segítségére vannak.

Életmóddal, érdeklődés változással, motivációval kapcsolatos vizsgálatok sora igazolja, hogy a nyugdíjazással felszabaduló időt, a legtöbben olyan tevékenységekkel töltik el, amelyeket korábbi életük során is végeztek, gyakoroltak. Viszonylag kevés az új, vagy részben új cselekvési, aktivitási forma. A felszabaduló idő pozitív hatása elsősorban a megszokott tevékenységekre fordított idő megnövekedett mennyiségében van. A korábban kialakult és kialakított igény és szokásrend tehát meghatározó jelentőségű. A változás, változtatás lehetősége természetesen nem kizárt, de ehhez az átlagosnál erősebb külső hatás, vagy érzelmi motiváció szükséges. Ezért és így igaz a tétel, hogy mind az egyén, mind a közművelődés gerontológiai jellegű feladatai már jóval az időskor tetten érhető területeinek kialakulása előtt kezdődnek.

A munkával, hivatással kapcsolatos törekvések az emberi élet jelentős eseményei. A nyugdíjazást mint utolsó ilyen jellegű változást, egészségi állapottól, munkához, munkahelyhez fűződő viszonytól függően az egyén különböző módon élheti meg. A váltás nem könnyű, sok ember életében jelent kritikus és válságos időszakot, amikor különösképpen rászorul mások segítségére, érzelmi támogatására. Nagy veszélyeket rejtő időszak ez, mert az életvitelben, időszervezetben, emberi kapcsolatokban bekövetkező változások elindítói lehetnek az időskori izolációs és involúciós folyamatoknak.

A nyugdíjazással fontos aktivitási területek, a mindennapoknak célt és feladatot adó cselekvési formák szűnnek meg az ember életében. Olyan tevékenységek, beidegződött mechanizmusok, amelyek hozzásegítették a társadalmi hasznosság, megbecsülés, fontosság tudat mindannyiunk által igényelt jó érzéseikhez. Annak, hogy a nyug-

díjazással bekövetkező változásokat az egyén minél kisebb és rövidebb ideig tartó válságaként élje meg, nélkülözhetetlen feltétele, hogy olyan elfoglaltsági területeket, aktivitási formákat találjon magának, melyeket nem pótcselkvésként, hanem valóban fontosnak érzett és örömmel végzett cselekvésként él meg. A rendszeres, erőhöz mért "nap-tartalmasító" tevékenység a harmonikus időskor talán legfontosabb feltétele, amelynek mind az identitászavarok elkerülésével, mind a fizikai és szellemi leépülési folyamatok lassításában meghatározó funkciója van.

A kultúra, közművelődés intézményeinek, színtereinek ilyen jellegű lehetősége szinte kimeríthetetlen. A fizikai és szellemi aktivitás lehetőségein túl, ezek az intézmények rendkívül fontos szociálpszichológiai jellegű funkciókat is betöltenek. Az időskor sokszor nagyon nehezen elviselhető veszteségeket, átalakulásokat hoz az emberi kapcsolatok területén is. Jellemző és reális veszélyként jelenik meg a környezettel való kapcsolatrendszer beszűkülése, a testi lelki izoláció rettegett élménye. Ilyen körülmények között a még megmaradó kapcsolatok épp úgy felfokozott jelentőségűvé lesznek, mint az újonnan kialakított emberi kötődések.

A közművelődési kisközösségek olyan kommunikációs közeget jelentenek, ahol hasonló problémákkal küzdő, hasonló élményeket megélő emberek, a valahová és valakihez tartozás biztonságot adó érzéseit kaphatják meg. Sokszor éppen ezek a motivációk a legerősebbek, legmeghatározóbbak.

Az időskor a nagy átrendeződések időszakára is. Korábban fontosnak hitt dolgok jelentőségüket veszthetik, ugyanakkor természetesnek vagy kevésbé jelentősnek vélt dolgok elsődleges értékűvé, közérzet-meghatározó tényezővé válhatnak. Olyan tényezőkké, melyek döntő módon befolyásolhatják az élethez való pozitív vagy negatív viszony alakulását. Ebben a folyamatban egyre inkább tudatosul az egészség mindenek feletti és mindenek előtt jelentősége. Veszélyeztetettségét és törekény múlandóságát nap mint nap megélve, a legtöbb ember igyekszik mindent megtenni megőrzéséért és szinten tartásáért. Ezek a kérdések az érdeklődés biztos pontjaivá válnak, a fizikai és szellemi aktivitás fontos motívumai lesznek, amelyre a hozzájuk eljutni akaró közművelődési, gerontológiai szakemberek mindig számíthatnak.

Az idős emberek élete behatárolt térben, visszafogottabb tempóban, a felnőtt és aktív korosztály életéhez viszonyítva viszonylag

kisebb horderejű napi törekvések között zajlik. Ez így jó, így természetes. Mindebből következik, hogy a mindennapok eseményei, történései sokszor valós jelentőségükön túlnőve, gondolat és érzelmvilágunkban az átlagosnál nagyobb szerepet kapnak. Kicsinek, jelentéktelennek tűnő törekvések számukra nehéz, aggodalmaktól terhes, lelki nyugalmost felborító órák okozójává lesznek. Mindez fordítva is igaz. A mindennapok apró örömei a lelki feltöltődés erőt és élni akarást tápláló forrásaivá nőnek. Egy telefon, vagy levél, egy jó ízű beszélgetés, vagy illatos tea, a természet megújuló csodái, az életre rácsodálkozó, és azt egyre jobban értékelő idős ember számára nagy jelentőségű történésekké lesznek. Érti, tapasztalja ezt mindenki, aki idős emberek között él, aki tenni akar és tud valamit értük. Közöttük az átlagosnál is jobban felértékelődik a jó szó, a segítő, adni akaró emberi szándék. Jó és felemelő érzés értük, nekik tenni valamit.

Ezek a gondolatok és érzések vezettek minket akkor, amikor megszerveztük és elindítottuk testi-lelki egészségük őrzését szolgáló első népfőiskolai kurzusunkat. Ezek az érzések vezettek, amikor összejöveteleink napját és óráit az intellektuális élményeken túl a törődés, a figyelem apró ötleteivel és kitalálásaival igyekeztünk emlékezetesebbé tenni. Hittük, hogy megértik és megérik ezt. Nem kellett csalódnunk. Nehéz lenne eldönteni, hogy ők, vagy mi lettünk gazdagabbak, ők, vagy mi kaptunk többet találkozásaink révén. Mi erősítettük hitüket a szeretet és emberség erejében, ők erősítettek minket az adni tudás, adni akarás semmivel nem helyettesíthető örömeinek keresésében és megértésében.

Mielőtt tevékenységünk részleteiről szisztematikusan szólnánk, úgy gondoljuk, még egyszer hangsúlyozni kell a szervezők domináns motívumait e munkával kapcsolatban.

Őszintén szeretjük az idős embereket. Talán ez abból is adódik, hogy közeli családtagjaink között is több egészen idős ember van, akikkel szoros segítő-kapcsolatban vagyunk. Közelről, a gyakorlatból is ismerjük életüket, személyes problémáikat, örömeiket, bánataikat. Úgy érezzük, hogy a szeretetből fakadt minden tevékenységünk, hogy ez adta meg a valódi fundamentumát minden ténykedésünknek.

Fő szándékunk mindenek előtt a segítség volt. Segíteni akartunk úgy, hogy a foglalkozássorozat során társként nyújtottuk szeretetünket és egy tartalmas tevékenységlehetőséget.

A népiskolai jelleg meghatározta a jelentkező idős emberek iskolázottságát. Ez nagy szóródást mutatott a néhány osztályos elemi végzettségtől az érettségiig. Valami olyan programot akartunk nyújtani, ami ilyen körülmények között is lehetővé teszi mindenki érdeklődését, kötődését.

Globálisan ezt a "Testi-lelki egészségünk" témában találtuk meg. Úgy véltük, hogy mindennapi életük és a korosztály fejlődés-lelektani jellegzetességei biztosítják majd a téma iránti affinitást. Várakozásunkban nem csalódtunk.

Az előkészítés időszakában sok-sok témát gyűjtöttünk össze, amelyek mindegyike kapcsolódott valahogyan főtémánkhoz, a testi-lelki egészséghez. Jól láttuk, hogy a pályázaton nyert összeg nem elegendő ahhoz, hogy az összes tervünket realizáljuk. Az ünnepélyes megnyitó után minden résztvevő egy terjedelmes listát kapott ötleteinkből. Az írásos anyag egy-egy pontját részletesen is ismertettük, hogy elegendő információ birtokában dönthessenek, mivel is szeretnének igazán foglalkozni. Hozzászólásaik alapján (még döntés előtt) igazítottuk egyik-másik témán. Miután mindenki írásban szavazott a neki legjobban tetsző programokról, összesítettük az elvárásokat, elgondolásainkat egyeztetve módosítottunk, összevontunk néhány témát.

A közös tervezéssel azt akartuk elérni, hogy lehetőleg minél több idős ember érdeklődésének megfelelő legyen a kurzusunk.

Érezhetően tetszett a résztvevőknek a közös tervezés és döntés, s azt tapasztaltuk, hogy ezzel már a sorozat elején megnyertük őket. Tanúbizonyosságát adtuk rugalmasságunknak s annak, hogy mi segítők, s nem meghatározó tényezők akarunk lenni ebben a kapcsolatban. Tiszteltük és meghagytuk az önállóságukat, s ily módon már a kezdő lépéseknél magukénak érezhették ezt a kurzust.

Még a választás előtt elmondtuk tájékoztatónkban, hogy milyen célok vezéreltek bennünket, s hogy milyen szempontok figyelembevételével alkottuk meg a bőséges témakínálatot.

Ezek között ott volt a sok- vagy többoldalúság. Szándékaink szerint elméleti és gyakorlati jellegű foglalkozások váltogatták egymást. További céljaink között szerepelt a színvonalas szabadidő eltöltés és a közösség kialakulásának lehetősége, a közösséghez való kötődés élményének biztosítása. Néhány olyan témát is ajánlottunk, amelyek speciálisan egri vonatkozásúak (helytörténeti, neves épületekhez kapcsolva; Eger irodalmi élete és érdekességei, stb.), melyek

hézagpótló ismeretekkel és az azok keltette érzelmekkel jól szolgálják az egészséges lokálpatriotizmust. Nem utolsósorban – idős koruk ellenére se tagadva ezt a tényt – indítékokat, megfelelő tartalmat akartunk nyújtani további életvezetésükhöz, önevelésükhöz.

Egy-egy foglalkozás időtartamát három órában szabtuk meg. Ezt indokolta a résztvevők sokféle egyéb elfoglaltsága és fáradékonysága is. A fáradtság ellen hatott az élménygazdag tartalom az oldottság és a változatos módszerek alkalmazása. Már a foglalkozások előtt terített asztalt készítettünk vendégeink, a résztvevők számára. A korábban érkezők néha maguk is segítettek ebben. Az asztalon kancsókból forró víz volt, többféle tea és gyógytea, valamint egyszerű sütemény, néha némi gyümölcs. Mindez oldottságot, melegséget, otthonosságot keltett a résztvevőkben, s láthatólag az első pillanattól kezdve pozitívan értékelték. A kezdési időpontokhoz nem ragaszkodtunk mereven. A "gyülekező időben" teázás mellett meghallgattuk egymást, megtárgyaltuk az elmúlt hét egyéni és társadalmi eseményeit.

Lett volna mód iskolás jelleget adni a kurzusnak azzal, hogy egymás háta mögé ültetjük őket, de mi szándékosan a terített asztal mellett döntöttünk. Ez lehetővé tette a maximális egymásfigyelést, a verbális és metakommunikációs jelzések hathatós adását-vételét. Módszertani változatosságra törekedtünk. Ha a klasszikus előadás módszerét használtuk, nagyon vigyáztunk arra, hogy az ne legyen hosszabb mint 45–60 perc. Az előadásokat minden esetben konzultáció, beszélgetés követte. Általában igen jelentős volt az aktivitás.

Néhány témánál inkább csak bevezető gondolatokat – talán szempontoknak is nevezhetnénk – adtunk, s lehetőséget kaptak a résztvevők arra, hogy élettapasztalataikat, élményeiket megosszák egymással. Nagyon szívesen vállalkoztak erre. Ilyenkor mi a beszélgetés, esetleg vita tapintatos, sokszor tudatosan háttérbe vonult vezetőinek a szerepét töltöttük be.

A változatosság jegyében dolgoztuk fel az aktuális "Húsvéti népszokások" témát. Nagyon nehéz lenne meghatározni azt a módszert, amellyel ez történt. A tehetséges és ügyes témavezető kar-nagyként vezényelte a kis közösséget. Váltakozva ő és a résztvevők mesélték el és adták elő (énekeltek, játszották el) a népszokásokat, annak dalait, játékeit, rigmusait. S közben ajándékként húsvéti lapot készítettünk, hímes tojást festettünk, húsvéti kalácsot fogyasztottunk,

s most kivételesen nem teával, hanem kevés borral fűszereztük az ünnepi foglalkozást.

Volt amikor csak a gyakorlat, a manualitás uralta együttlétünket. Tavasz végén, közeledve az anyák napjához, amikor már virágözön volt a kertekben, a réten, a piacon, a virágkötészet volt a témánk úgy, hogy mindenki magának is kis virágkompozíciót készített.

Minden foglalkozás teázással indult és gyógytornával vagy relaxációval fejeződött be. Gyógytornászunk kb. fél órás figyelmes, derűs, biztató vezényletét és munkáját hamar megszerették a résztvevők.

Programunk szerves részét képezték a séták és kirándulások. (A ferences templom és altemplom megtekintése. Kirándulás autóbusszal Parád, Tarnaszentmária, Verpelét, Kisnána, Feldebrő–Erdőteltkre) Kiváló kísérőinknek, előadóinknak köszönhető, hogy ezek testet-lelket megmozgató foglalkozások voltak. A meglátogatott objektumokhoz kapcsolódóan kortörténeti, néprajzi, irodalmi tájékoztatás hallhattunk, s mód volt arra is, hogy ki-ki saját élményeiről is beszéljen. Főleg az autóbuszos kirándulás nem volt híjával derűnek, mókának, dalolásnak és adomázásnak.

Az autóbusz előreküldése alkalmat adott a kornak megfelelő kis sétára is, amely így mindenkinek jól esett, senkit sem fárasztott ki.

Az ismételt együttlét, az őszinte és barátságos beszélgetések, egymás megismerése és a közös élmények egyre inkább összeforrasztották a csoport tagjait, s vezetőit. Érdekes volt megfigyelni a csoportdinamikai törekvéseket: az informális vezetők színrelépését, a különböző szerepek kialakulását, a csoportnormák születését, a résztvevők egymásra kifejtett hatásait, köztük nevelő hatásait. Örömünkre a csoport egyre inkább összeforrott, s láthatólag várták azt az időpontot, amikor hetenként találkozhattunk.

Nem könnyű az öregkorról derűsen beszélni. Márpedig mi szándékosan erre törekedtünk. Nem akartuk elhallgatni vagy elbagatellizálni a nehézségeket, ezt bizonyítják, hogy egészségügyi problémáikról beszélt a belgyógyász és a bőrgyógyász szakorvos, de témáink között szerepelt a "Konfliktusok és konfliktuskezelés a generációk közötti együttélésben" című is. A gondok mellett azonban mindig igyekeztünk kiemelni a pozitívumokat és optimista megközelítésre törekedtünk. Jelmondatunkká vált a filozófus aforizmája, amely aztán a bizonyítványra is rákerült:

”Ahelyett, hogy sopánkodnék a rózsák tövise miatt,
örülök, hogy a tövist rózsák koronázzák,
s hogy a csipkebokor virágba borul.” (Joubert)

Szándékosan e szellemben dolgozva kerestük az időskor jellemzői és lehetőségei között a jót és szépet is.

Sajnos, a pályázaton nyert összeg meghatározta lehetőségeinket, és tízhetes kurzusunk véget ért. Az utolsó foglalkozásra némi árnyékot vetett az elszakadás felett érzett szomorúság. Paraineisis címen jelképes csomagot, útravalót kapott a kis közösség, és tagjai, reakciójaikból mi is, akik anyagi gondokkal, időhiánnyal küszködve ezt a munkát nagyon élvezve szerveztük együttléteinket. Az ünnepélyességet fokozta – és további változatosságot jelentett – hogy zárás-képpen a Bazilika csodálatos épületében kifejezetten számukra rendezett gyönyörű orgonahangversenyen vettünk részt.

Egy másik pályázati sikernek köszönhetően egy év múltán folytathatjuk a megkezdett munkát. Az első kurzus hallgatói ezt nagy örömmel fogadták. Elismerő mondataik arra ösztönöznek bennünket, hogy továbblépjünk, s megtartva az első tanfolyam pozitívumait, új ötleteket valósítunk meg, új módszerekkel próbálkozzunk. Bízunk abban, hogy ezzel jó ügyet szolgálunk, szebbé, örömtelibbé, gazdagabbá tesszük néhány idős ember életét.